

# 手抖就是帕金森?

帕金森——沒想象中那麼遙遠

帕金森是典型的老年慢性疾病，隨著全球範圍的預期壽命延長，帕金森病的發病率在逐年上升。

有公開數據顯示，中國65歲以上的老年人帕金森患病率為1.7%，據此推算，中國的帕金森病人數量或超300萬。隨著人口老齡化的加劇，中國即將成為帕金森病人口的世界第一大國。

北京協和醫院神經科主任醫師王含介紹，帕金森主要影響中老年人。但近些年來，帕金森病患者呈現年輕化趨勢，從青少年到老年的各個年齡段都有可能患病，男性略多於女性。

“手抖”=帕金森?

“手抖”術語稱為震顫，是民衆眼中帕金森的典型癥狀。的確有很多患者會出現手的顫抖，但這并非所有帕金森病患者必備的特

點。有些患者僅有肢體的僵硬感，沒有震顫，被稱為非震顫型帕金森。

事實上，動作遲緩才是帕金森病的核心癥狀。患者可能感覺到刷牙、打雞蛋、擀餃子皮等精細動作不靈活，走路時手臂不會自如擺動，寫字變小，表情變得平淡等。

除此之外，帕金森病還具有很多非運動癥狀，包括嗅覺失靈、情緒低落、睡眠問題、智能減退、小便頻急、頑固性便秘等，通常需要多學科共同的參與，以提供更好的綜合治療方案。

北京協和醫院神經科主任醫師萬新華介紹，帕金森病除了有明確的肢體少動僵直以外，在某些時期也可能出現軀幹的側傾肢體不自主運動或者是明顯的姿勢異常，也就是醫生所說的異動癥或者肌張力障礙。

隨著病程的進展，在晚期患者會出現走路不穩，容易摔倒，最終不能獨立行走，需要依靠輪椅或臥

床。

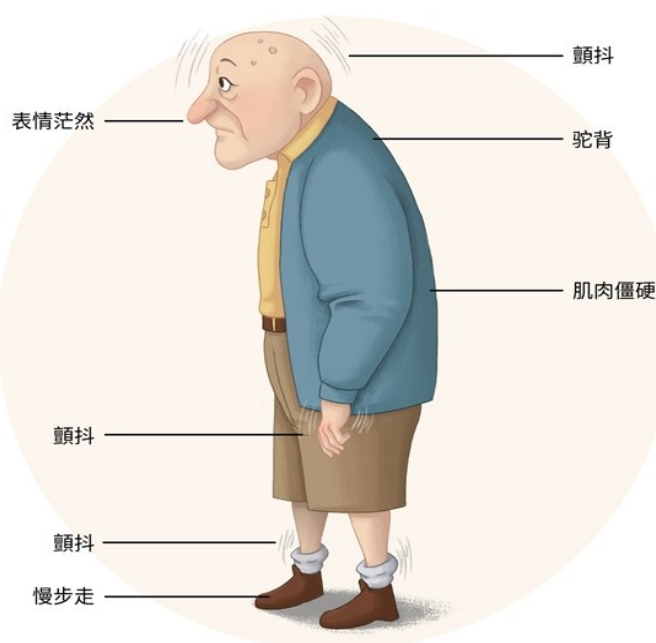
如何預防和管理帕金森病?

帕金森病發病是多因素的，目前認為是遺傳和環境共同作用的結果。

王含表示，患者的發病與年齡的老化不無關係。攜帶某些基因會導致帕金森病發病的高風險。有些環境因素(例如重金屬、殺蟲劑等職業暴露)會讓本病更容易發生，這提醒公衆在職業和環境接觸中，要盡可能避免或減少有害因素的暴露。

此外，近年來的研究也發現了一些具有保護性的因素，例如體育鍛煉、咖啡因等。太極、瑜伽、探戈等鍛煉方式也被證實可以延緩帕金森病患者的病情進展。因此，健康的生活方式和體育鍛煉仍然是普適的健康法則，對於帕金森病也不例外。

帕金森病是一種慢性、非致死性疾病，多數患者的病程都在十年



以上，需要終生治療。隨著癥狀緩慢加重，很多癥狀會嚴重影響患者的生活質量，因此提倡早期治療和全程管理，以持續改善患者的生活質量。

醫生表示，目前還沒有徹底治愈的辦法，但有許多對癥治療的選擇，包括藥物、手術、功能康復、心理、營養等。多學科的共同參與有助於制定個性化的治療方案。

## 大華府地區華人基督教會

教會名稱 聚會地點 聚會時間、所用語言 牧師/聯絡人 聯繫電話 E-mail/網址

耶穌說：「我就是道路、真理、生命。若不藉着我，沒有人能到父那裏去。你們若認識我，也就認識我的父。」(約翰福音 14:6-7)

### 馬裏蘭州教會

Gaithersburg Chinese Alliance Church 蓋城華人宣道會	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	崇 8:45am 主 10:00am 拜 11:30am 日 10:00am 每 11:30am 日 10:00am	粵語、國語、英語、國語、粵語、英語	黃志威 牧師 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Evangelical Formosa Church of Washington DC 華府臺灣基督教會	900 Wind River Lane, Gaithersburg, MD 20878	11:00am-12:30pm 每周五晚上 8-10pm	華語、國語、英語 在教會查經班	王師 傳道 Pastor Sherr Wang	301-685-1528	E-mail: efcdc_staff@gmail.com www.efcdc.org
Chinese Bible Church of Maryland 馬利蘭中華聖經教會	4414 Muncaster Mill Rd. Rockville, MD 20853	9:45am-11:00am 11:15am-12:30pm	國語、粵語、英語、少年	程德鵬 牧師 Rev. Hugo Cheng 鄭會濤 牧師 Rev. Vitus Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org www.cbcm.org
Chinese Bible Church of Maryland Gaithersburg Campus 馬利蘭中華聖經教會蓋城堂	18757 N. Frederick Ave, Gaithersburg, MD 20879	10:00am-11:00am 11:30am-12:45pm	英語、少年	程德鵬 牧師 Rev. Hugo Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org
Rockville Evangelical Mission Church 洛城福音基督教會	110 Central Ave. Gaithersburg, MD 20877	10:00am-11:40am 11:50am-01:00pm	中文、英文	王建国 牧師 Rev. Andrew Williams	301-987-7009	E-mail: contact@remchurch.org www.remchurch.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 11:30am	英語、國語、粵語	沈友謹 牧師 Rev. Gene Schamko 謝 牧師 Rev. David Zhou 楊聖恩 牧師 Rev. David Kim 宋聖恩 牧師 Rev. You Min. Chris Song	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會科保分堂	23930 Burdette Forest Rd., Clarksburg, MD 20871	10:30am (每周五晚有查經禱告團契及青少年聚會)	國語	楊征基 傳道 Min. Nathaniel Yang	301-232-8842	E-mail: nathanielyc@gmail.com www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡華人浸信會	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am	粵語、國語、英語、國語	劉健全 牧師 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbc-md.org
Cabin John United Methodist Church 中美聯合衛理公會	7703 MacArthur Blvd. Cabin John, MD 20818	10:00am 11:30am	英語、國語	許聿進 牧師 Rev. EK. Xu	301-229-8233	E-mail: cjumc@hotmail.com www.cabinjohnumc.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人浸信會	451 Beall Ave. Rockville, MD 20850	主日崇拜: 10:30am 主日學: 11:50am		陳翔 牧師 Rev. Lemuel Chen	240-481-1600	E-mail: lxchen2004@gmail.com MDChineseBaptist.org
Chinese Christian Church of Germantown 基督教德國鎮中國教會	Kingsview Middle School 18909 Kingsview Road, Germantown, MD 20874	10:00am-11:30am 國語、英語 11:30am 主日學 周三晚 8:00pm 禱告會	國語、英語	許建文 長老 吳偉 弟兄	301-980-5162 240-264-6972	www.cccgermantown.org
Taiwanese Presbyterian Church of Washington 華府臺灣基督教長老教會	7410 Needwood Road, Derwood, MD 20855	10:00am-11:15am 11:15am-12:15pm	臺語、英語	洪健棟 牧師	(o) 301-990-1170 (d) 240-274-2010	E-mail: tpcwas@gmail.com www.tpcwashington.org
Maryland Chinese Christian Church 馬利蘭華人基督教會	6800 Cradlerock Way, Columbia, MD 21045	10:00am-10:50am 11:00am-12:15pm	主日學 粵語、國語	鍾國樑 牧師 Rev. Rick Chung	301-661-1008	www.mccc-md.org
Mustard Seed Chinese Baptist Church 芥菜種華人浸信會	9201 Falls Chapel Way, Potomac, MD 20854	10:00am 11:30am	主日崇拜 主日學	袁曉彤 牧師 Rev. Dr. Xiao Yuan	301-960-5290	www.msbc.net
Maryland Gospel Church 馬利蘭福音教會	Stone Mill Elementary School 14323 Stonebridge View Dr. North Potomac MD 20878	10:00am Adult 成人中英雙語崇拜 10:00am 青少年英語崇拜		何曉彤 牧師 Rev. Tom He	240-449-4502	Email: MarylandGospelChurch@gmail.com Web page: md-gc.org

### 北維州地區教會

Northern Virginia Chinese Christian Church 北維州中華基督教會	2810 Old Lee Highway, Unit 110, Fairfax, VA 22031	10:00am 11:30am	國語、英語 主日學	陳弟兄	703-560-7868	www.nvccc.org E-mail: nvccc@hotmail.com
Chinese Christian & Missionary Church 中國基督徒宣道會	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	10:00am-11:00am 11:15am-12:30pm 8:00-9:20pm	國語、粵語、英語 粵語、國語、英語 主日崇拜 主日學	周翔輝 傳道 Pastor Bart Zhou (中文部)	818-390-1764	gracefromabove2009@gmail.com CrossLifeBible.org
Chinese Christian Church of Virginia 北維州華人基督教會	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 粵語 10:00am-11:30am 國語 11:30am-12:45pm 英語	兒童 少年 主日學	蔡明恩 牧師 Rev. John Chua 英文堂 牧師 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapa.org carolccva@gmail.com www.cccvasp.org
北維州華人基督教會-Springfield 分會	7800 Rolling Road, Springfield, VA 22153	11:00am-12:15pm 主日崇拜 10:00am-10:45am 主日學	國語	譚立州 牧師 (Li Zhou Tan)	703-571-3223 (Cell)	www.cccvasp.org E-mail: tanlizhou@gmail.com
Chesterbrook Taiwanese Presbyterian Church 北維州臺灣基督教長老會	2036 Westmoreland St. Falls Church, VA 22043	10:00am 11:30am	臺語 英語	陳清芳 牧師 Rev. Chin Fang Chen Rev. Kenneth Liu	703-318-9216	E-mail: TPVAchurch@aol.com www.tpchurch.org
北維州永恩浸信會	2620 Gallows Rd, Vienna, VA 22180 (Stenwood Elementary School)	主日崇拜 10: am 主日學 11:45 am		聯絡人 張毅	703-869-2965	

**诚信装修**  
301-732-9088 关先生  
精通水电地下水道  
室内外地下室装修  
25年装修经验  
瓷磚地板 厨房卫浴  
阳台围栏 门窗换新  
热水炉 抽风机  
诚信 免费估价  
务实 估价

**江南阳台**  
惊爆低价  
阳台围栏  
内外油漆  
厨房翻新  
地板地砖  
地下室与家庭影院  
www.bigfootbuilder.com  
301-648-8868(刘)

**大华府橱柜集团**  
Washington Cabinetry  
A級執照  
實木廚房櫥櫃  
廠家批發直銷  
全額保險  
www.washingtoncabinetry.com  
703-466-5388

**人人裝修工程**  
内外油漆 瓷磚地板  
厨房浴室 水电急修  
门窗围栏 阳台车道  
屋顶水槽 高压清洗  
工程设备 金属焊割  
各油烟机 热水炉等  
专业技工 精工安装  
Tel: 301-222-7210  
peacemind0815@yahoo.com

**洛克维尔基督教會**  
Christian Church in Rockville  
聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)  
1700 Yale Pl, Rockville MD 20850  
聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM  
小组查经 周五晚上 7:30 PM  
Website: www.ccrchurch.cc  
联系电话: 301-351-0736 301-330-0096  
240-632-9390 301-318-7586

**蒙福基督教會**  
Montgomery Chinese Christian Church  
你出也蒙福，入也蒙福(申命记 28:6)  
主日礼拜时间: 上午10时45分，在会堂  
禁食祷告: 礼拜二上午11时至下午1时，在会堂  
研经聚会: 主日下午1点半至2点半，在祈祷院  
会牧: 黄仰恩牧師 Rev. Jonah Huang  
电话: 301-549-1337(H)  
301-549-3059(O)